

Razumevanje nadzora čustev v otroštvu in mladostništvu[#]

*Helena Smrtnik Vitulić**

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana

Povzetek: Za posameznikovo učinkovito socialno delovanje je pomembno predvsem področje nadzora čustev, na katerega se osredotočamo v prispevku. Zanimalo nas je, kako otroci in mladostniki razumejo nadzor nad čustvi veselja, žalosti, jeze in strahu. Ugotovitve izpeljujemo iz raziskave, v kateri so 7, 9 in 11 let stari udeleženci ($N = 54$) odgovarjali na vprašanja polstrukturiranega intervjuja o tem, ali ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto pri štirih temeljnih čustvih ali ne ter zakaj je po njihovem mnenju tako. Na podlagi rezultatov in njihove skladnosti z ugotovitvami raziskav o razvoju razumevanja čustev na drugih področjih zaključujemo, da v srednjem in poznem otroštvu ter v zgodnjem mladostništvu prevladujejo razlage nadzora čustev na srednjih ravneh razumevanja, npr. da ljudje z enkratnim dejanjem ali mislijo upravljajo s svojimi čustvi. Mladostniki pogosteje kot otroci v srednjem in poznem otroštvu uporabljajo zapletenejše razlage nadzora čustev na višjih ravneh razumevanja, npr. da ljudje čustva nadzorujejo z dalj časa trajajočimi miselnimi procesi. Otroci v srednjem otroštvu pogosteje od tistih v poznem otroštvu, slednji pa pogosteje od mladostnikov uporabljajo razlage na nižjih ravneh razumevanja čustev, npr. da ljudje čustva nadzorujejo z vedenjem.

Ključne besede: čustva, nadzor čustev, otroštvo, mladostništvo

Understanding the control of emotions in childhood and adolescence

Helena Smrtnik Vitulić

University of Ljubljana, Faculty of Education, Ljubljana, Slovenia

Abstract: The paper deals with control of emotions, which is important for effective social interaction. We investigated how children and adolescents comprehend control over the emotions of joy, sadness, anger, and fear. In a half-structured interview, 7-, 9-, and 11-year-old children/adolescents ($N = 54$) responded whether they believe people are able to control the intensity and quality of four basic emotions and what are the reasons for their opinion. The results and their compatibility with findings of previous studies on the development of understanding emotions in other areas have led to the following conclusions: In middle and late childhood and early adolescence explanations of control of emotions show that middle level of understanding prevails (e. g. a person believes that people control their emotions by a single action or thought). Compared to children, early adolescents more often explain control of emotions at higher levels (e. g. they believe that people control their emotions with longer mental processes). Compared to children in late childhood and adolescents, children in middle childhood

[#] Prispevek je bil predstavljen na V. kongresu psihologov Slovenije v novembru 2006.

* Naslov / Address: mag. Helena Smrtnik Vitulić, univ. dipl. psih., Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana, e-mail: helena.smrtnik-vitulic@guest.arnes.si

more often explain control of emotions at lower levels of understanding (e. g. they believe that people control their emotions with behaviour).

Key words: emotions, emotional control, childhood, adolescence

CC = 2360, 2840

Čustva razumemo kot zapletene psiho-fiziološke procese, ki se v posamezniku sprožijo kot reakcija na zanj pomembno dogajanje (Lazarus, 1991). Vključujejo značilne telesne spremembe, mišljenje, izraze in aktivnost ali težnjo po aktivnosti (Oatley in Jenkins, 1996). So svojevrstno in nespremenljivo zaporedje različnih kognitivnih procesov, telesne obdelave informacij, izrazov in vedenja (Milivojević, 1999).

Milivojević (1999) nastanek in zaporedje čustvenih procesov razloži s t. i. modelom krožne emocionalne reakcije (modelom KER). Za posameznikovo doživljanje čustev so potrebni določeni *kognitivni procesi*, ki jih sestavljajo zaznava dogajanja, pripis njegovega pomena in pripis pomembnosti. Oseba zaznanim dražljajem najprej pripiše določen pomen in pomembnost. Pripisovanje pomena (apercepcija) določeni dražljajski situaciji je subjektiven in zelo hiter miselni proces, ki posamezniku omogoči, da oceni vsebino zaznanega dogajanja. Pripisovanje pomembnosti dražljajski situaciji je bistveno za nastanek čustev, saj »odloča« o tem, ali se bo določeno čustvo pri osebi sprožilo ali ne. Posameznik doživlja čustva le, če oceni, da je dogajanje zanj pomembno. Nato se sprožijo specifični *biološki programi*, kot so spremembe v avtonomnem živčnem sistemu, endokrinem sistemu in somatskem živčnem sistemu. Osnovni namen biološkega odziva posameznika je v mobilizaciji energije za morebitno akcijo, ki jo oseba doživlja kot *notranji »impulz« za akcijo* in se kaže v značilnih zunanjih *izrazih telesa*. Sledi *aktivacija specifičnega mišljenja*, ki omogoči, da posameznik (po)išče tisto *vedenje*, s katerim bi se lahko optimalno odzval na dogajanje.

Nadzor nad čustvi je začasno ali trajno spreminjanje določenih procesov, ki tvorijo čustva (npr. Harris, 1996; Lamovec, 1991). Skladno z modelom KER Milivojević (1999) opredeli pet načinov nadzora čustev: nadzor dražljajske situacije ali nadzor zaznavanja te situacije, nadzor pripisa pomena situaciji, nadzor pripisa pomembnosti situaciji, nadzor telesnega odziva in nadzor akcije. Avtor nadzor dražljajske situacije razume kot izogibanje tistim situacijam in položajem, za katere posameznik ve, da se bo v njih odzval z nezaželenim čustvom. Z nadzorom zaznavanja dražljajske situacije oseba spremeni ali preusmeri izvirne predstave, ki v njej vzbujajo nezaželeno čustvo. Pri nadzoru pripisa pomena se posameznik prepričuje, da ima dražljajska situacija povsem drugačno vsebino od prvotno razumljene. Nadzor pomembnosti je lahko delen ali popoln, pri čemer oseba dogajanje razume kot manj pomembno. Nadzor telesnega odziva je prepoznaven v poskusih posameznikovega »spodbijanja« obstoječih telesnih manifestacij z nasprotnimi in zaželenimi. Nadzor akcije se kaže v posameznikovi izbiri najbolj ustreznega načina vedenja, ki »spodbija« aktualno vedenje. Po mnenju avtorja

so prve štiri oblike nadzora čustev namenjene spremembi doživljanja, peta pa spremembi izražanja čustev. Iz predstavljenega modela je razvidno, da posameznik pri čustvih lahko nadzoruje situacijo, kognitivne procese, telesno dogajanje, izraze čustev in vedenje.

Nadzor čustev večinoma poteka na zavestni, lahko pa tudi na nezavedni ravni. Ljudje svoja čustva zavestno najpogosteje nadzorujejo tako, da namerno spremenijo predstave, misli, izraze in vedenje, ki spremljajo njihovo doživljanje čustev (Lamovec, 1991). Pri nezavednem nadzoru čustev gre za nenamerne in večinoma dolgotrajne procese (pre)oblikovanja posameznikovih čustev v skladu s pričakovanji ožjega in širšega socialnega okolja.

Razumevanje predmetnega ali družbenega sveta lahko opredelimo kot »sposobnost subjekta, da dojame pomen nečesa, kar ni eksplicitno oziroma izrecno izrečeno, je pa implicitno vključeno /.../« (Petz in Furlan, 1992, str. 396). Je proces poimenovanja ali dojemanja nekega pojava, ki ni odvisen od veljavnosti ugotovitev (English in English, 1972). Pri razumevanju gre za različne ravni in vidike dojemanja sveta. Razumevanje je lahko enostavno ali bolj zapleteno.

Posamezniki z razvojem postopno oblikujejo vedno bolj zapletena spoznanja o čustvih. Večina avtorjev empiričnih raziskav o razumevanju čustev pri otrocih in mladostnikih (npr. Harris, 1996; Harter in Whitesell, 1991; Saarni, 1999; Smiley in Huttenlocher, 1991) se je usmerila na posamezna področja čustev, kot so: razlogi za čustva, izražanje čustev, prepoznavanje čustev, sočasno doživljanje dveh ali več čustev in nadzor čustev. Redki med njimi so ugotovitve s posameznih področij čustev povezali v celoto spoznanj o razvoju razumevanja čustev. Harris in Olthof (1989) sta v modelu o razvoju razumevanja čustev predpostavila, da otroci v zgodnjem otroštvu čustva verjetno razumejo po »S-R« načinu, pri čemer »S« predstavlja zaznane dražljajske situacije (angl. *stimuli*), ki po mnenju otrok sprožijo čustva, »R« pa fiziološke in vedenjske odzive (angl. *reactions*) na določeno situacijo. V srednjem in poznem otroštvu ter mladostništvu se pojavi t. i. »trifaktorska« razlaga čustev. Otroci in mladostniki poleg vedenjskih in fizioloških razlag uporabljajo tudi opise čustev v povezavi z miselnimi procesi, situacijske razlage čustev pa opuščajo.

M. Banerjee (1997) je opisala tri faze v razvoju razumevanja čustev: temeljno razumevanje čustev, zapletenejše razumevanje čustev in uporabo spoznanj v praksi. V fazi temeljnega razumevanja otroci razloge za čustva prepoznavajo v zunanjih dejavnikih, ki pri vseh ljudeh sprožijo enak čustveni odziv. Zapletenejše razumevanje otrok in mlajših mladostnikov vključuje spoznanja, da čustva vključujejo različne procese, ki so odvisni od lastnosti, motivov in želja neke osebe. V fazi čustvenega razumevanja v praksi posamezniki začenjajo razumeti, katera čustva je primerno izraziti in katera nadzorovati, da bo njihovo čustveno izražanje v skladu s pričakovanji okolja, v katerem živijo.

Na podlagi rezultatov raziskav različnih avtorjev (npr. Harris, 1996; Saarni, 1999) lahko predpostavimo, da se razumevanje čustev in njihovega nadzora razvija

postopoma, kvaliteta tega razumevanja pa se v posameznih razvojnih obdobjih razlikuje. Otroci v *zgodnjem otroštvu* med približno tretjim in šestim letom starosti čustva razumejo kot situacijsko pogojene odzive ljudi, ki jih posamezniki lahko zavestno in voljno nadzorujejo (npr. Saarni, 1999; Smiley in Huttenlocher, 1991). V tem obdobju otroci pri nadzoru čustev predlagajo spremembo zunanjih izrazov ali vedenja in zapuščanje situacije, ki je čustvo sprožila (Harris, 1996). V *srednjem in poznem otroštvu* med približno šestim in desetim letom starosti posamezniki čustva začenjajo dojemati kot procese, ki so odvisni tudi od posameznikovih osebnostnih značilnosti (Banerjee, 1997). Razumevati začnejo, da ljudje svoja čustva nadzorujejo tudi z zelo kratek čas trajajočimi ali zaključenimi miselnimi procesi (npr. če nočeš biti več žalosten, pomisliš na kaj lepega) ali z zelo kratek čas trajajočo aktivnostjo ali zaključeno akcijo (npr. če nočeš biti več žalosten, potem pokličeš prijatelja in mu zaupaš svoje težave) (Selman, 1980). V *zgodnjem mladostništvu*, ki poteka med približno desetim oz. dvanajstim in štirinajstim letom starosti, se pogostost zapletenejših razlag čustev, ki vključujejo subjektivnost in individualne značilnosti posameznika, v primerjavi z otroštvom še poveča (Smrtnik Vitulić, 2004). Prav tako pri mlajših mladostnikih glede na otroke narašča razumevanje, da je za spremembo intenzivnosti in kvalitete čustev potrebna dolgotrajna miselna angažiranost ali preusmeritev na nekaj drugega. Omenjene strategije nadzora čustev po mnenju mlajših mladostnikov pogosto niso dovolj za popolno spremembo doživljanja. Za razliko od otrok mladostniki in odrasli pogosteje razložijo, da ljudje čustev ne morejo vselej nadzorovati, ker v celoti niso pod zavestno kontrolo (Selman, 1980).

Na osnovi navedenih izhodišč je bil namen pričujočega dela ugotoviti, kako otroci v srednjem in poznem otroštvu ter mlajši mladostniki razumejo, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto štirih temeljnih čustev (veselja, žalosti, jeze in strahu). Za razliko od nekaterih predhodnih raziskav smo se spraševali, ali se različno stari otroci in mlajši mladostniki razlikujejo v pogostosti navajanja zapletenejših strategij za nadzor omenjenih čustev, prav tako pa smo se pri razumevanju nadzora čustev usmerili na razumevanje nadzora intenzivnosti in kvalitete čustev, ki jih ostali avtorji niso obravnavali ločeno. V raziskavi smo predvidevali, da bodo mladostniki pogosteje od starejših otrok, ti pa pogosteje od mlajših otrok navajali zapletenejše razlage nadzora temeljnih čustev.

Metoda

Udeleženci

V raziskavo smo vključili 54 otrok in mladostnikov, ki so obiskovali eno od primestnih osnovnih šol v Sloveniji (na Koroškem) in njeno podružnično enoto. Glede na starost smo jih razdelili v tri številčno enake skupine, v vsaki od njih je bilo 18 udeležencev. V najmlajši so bili udeleženci v povprečju stari 7;4 leta (razpon od 6;11

do 7;10 let) in so obiskovali prvi razred osemletne osnovne šole (v nadaljevanju bomo to skupino imenovali »mlajši otroci«). V srednji starostni skupini so bili udeleženci v povprečju stari 9;4 leta (razpon od 8;11 do 9;11 let) in so obiskovali tretji razred osemletne osnovne šole (v nadaljevanju bomo to skupino imenovali »starejši otroci«). V najstarejši skupini so bili udeleženci v povprečju stari 11;3 leta (razpon od 10;11 do 11;7 let) in so obiskovali peti razred osemletne osnovne šole (v nadaljevanju bomo to skupino imenovali »mladostniki«). V vsaki starostni skupini je bila tretjina staršev udeležencev z nižjo izobrazbeno ravno (z največ dveletno zaključeno srednjo šolo), tretjina s srednjo (z najmanj triletno in največ štiriletno zaključeno srednjo šolo) in tretjina z višjo izobrazbeno ravno (z najmanj zaključeno višjo šolo). Starostne skupine so bile uravnotežene po spolu – v vsaki od treh starostnih skupin je bilo 9 deklet in 9 fantov.

Merski pripomočki

Za namen raziskave smo na podlagi dognanj drugih avtorjev, ki so preučevali razvoj razumevanja čustev pri otrocih in mladostnikih (Banerjee, 1997; Harris, 1996; Harris in Olthof, 1989; Saarni, 1999; Selman, 1980), in na podlagi ugotovitev predhodno narejene pilotne študije oblikovali vprašanja polstrukturiranega intervjuja. Vprašanja so se nanašala na razumevanje nadzora veselja, jeze, strahu in žalosti pri drugih ljudeh in so vključevala dva področja nadzora čustev. Prvo področje je zajemalo nadzor intenzivnosti čustev, drugo pa nadzor kvalitete. Pri intenzivnosti čustev smo udeležencem zastavili vprašanje: »Ali lahko drugi ljudje kaj naredijo, da so malo manj veseli (žalostni, jezni, jih ni tako močno strah)?« Odgovorili so lahko z »da« ali »ne«. Če so odgovorili z »da«, smo jih vprašali »Kako to naredijo?«, če z »ne«, pa »Zakaj tega ne morejo narediti?«. Pri nadzoru kvalitete čustev smo zastavili vprašanje: »Ali lahko drugi ljudje kaj naredijo, da sploh niso več veseli (žalostni, jezni, jih ni strah) npr. nekaj časa?« Otroci oz. mladostniki so lahko odgovorili z »da« ali »ne«. Pri odgovoru »da« je sledilo vprašanje »Kako to naredijo?«, pri »ne« pa »Zakaj tega ne morejo narediti?«

Pri razumevanju nadzora intenzivnosti čustev nas je zanimalo, ali ljudje lahko vplivajo na čustva (doživljanje, mišljenje, vedenje ali izražanje) tako, da zmanjšajo njihovo jakost. Pri razumevanju nadzora kvalitete čustev smo ugotavljali možnost razumevanja spremembe čustev (doživljanja, mišljenja, vedenja ali izražanja) tako, da oseba posameznega čustva ne doživlja več.

Postopek

Z vsemi udeleženci smo izvedli individualne intervjuje, jih posneli z diktafonom in jih naknadno prepisali. Urejanje zbranih podatkov je potekalo s kvalitativno analizo po posameznih korakih (Mesec, 1989). Iz dobesedno prepisanih intervjujev smo izbrali in prepisali vse pomenske izjave za vsakega posameznega udeleženca za vsa zajeta področja pri vsakem izmed izbranih štirih temeljnih čustev posebej (1. korak). Sledilo

je večkratno branje in pregledovanje vseh pomenskih izjav udeležencev (2. korak). Skladno s problemom raziskave in ugotovitvami drugih raziskav o razvoju razumevanja čustev (npr. Harris, 1996; Saarni, 1991; Selman, 1980) smo v nadaljevanju analize oblikovali skupine kategorij (3. korak). Skupine kategorij smo pri razumevanju intenzivnosti in nadzora čustev oblikovali glede na smer odgovorov (prisotnost oz. odsotnost nadzora), nato pa smo znotraj vsake od smeri odgovorov upoštevali ravni razumevanja čustev (nižjo, srednjo in višjo raven razumevanja).

Nižja raven je vključevala razumevanje, da ljudje intenzivnosti in kvalitete čustev ne morejo nadzorovati, saj so čustva odvisna od zunanjih dejavnikov ali situacije, na katere sami nimajo vpliva, ter razumevanje, da je nadzor intenzivnosti in kvalitete čustev možen, kadar se ljudje (naključno) znajdejo v situaciji, ki jim to omogoča (npr. veseli so ob lepem vremenu). *Srednja raven* je vključevala razumevanje, da ljudje intenzivnosti in kvalitete svojih čustev ne morejo nadzorovati, ker namerno ne uporabijo »pasivnih« strategij nadzora nad njimi (npr. enkratnega dejanja, odločitve ali zaključene misli), ker na svoja čustva pozabijo ali preusmerijo pozornost na kaj drugega, pa tudi razumevanje, da je nadzor čustev možen, saj imajo ljudje absoluten nadzor nad svojimi čustvi in lahko z enkratnim dejanjem, odločitvijo ali zaključeno mislijo učinkovito manipulirajo s svojimi psihičnimi procesi – t. i. »pasivne« strategije nadzora. *Višja raven* je vključevala razumevanje, da ljudje intenzivnosti in kvalitete čustev ne morejo nadzorovati, če namerno ne uporabijo »aktivnih« strategij nadzora nad čustvi (npr. aktivnega prizadevanja ali nekaj časa trajajoče miselne angažiranosti), oz. jih ne morejo nadzorovati zato, ker niso pod zavestnim nadzorom, pa tudi razumevanje, da ljudje svoja čustva lahko nadzorujejo z dejavnim prizadevanjem ali z nekaj časa trajajočo miselno angažiranostjo – t. i. »aktivne« strategije nadzora.

Glede na vse možne kombinacije smeri in ravni razumevanja čustev smo dobili 12 različnih skupin kategorij odgovorov. Pri vsakem od udeležencev smo pomenske izjave uvrstili v posamezne skupine kategorij (4. korak). Če je udeleženec na vprašanje odgovoril večkrat, smo v okviru iste skupine kategorij upoštevali vse pomenske izjave. Za upoštevanje vseh pomenskih izjav smo se odločili zato, ker smo predpostavili, da je otrokova oz. mladostnikova pogostost navajanja določenega odgovora na vprašanje lahko kazalec njegovega razumevanja nadzora čustev.

Z uvrstitvijo in seštevkam vseh izjav v dobljenih skupinah kategorij smo pripravili podatke za vsebinsko analizo podatkov po posameznih področjih razumevanja nadzora čustev in nadaljnjo statistično obdelavo podatkov. Za preverjanje pomembnosti razlik med starostnimi skupinami smo znotraj skupin kategorij uporabili Kruskal-Wallisov test (neparametrično različico enosmerne analize variance). Navedeno metodo smo za ugotavljanje pomembnosti razlik med skupinami uporabili iz naslednjih razlogov: ker smo pri posamezni skupini kategorij na določenem področju primerjali tri skupine udeležencev, ker smo razpolagali z rezultati na ordinalni ravni in ker so udeleženci v skupini kategorij na posameznem področju povedali več odgovorov (Brace, Kemp in Snelgar, 2000).

Pri ugotavljanju pomembnosti razlik med starostnimi skupinami smo uporabili

rezultate za vsa štiri čustva (veselje, žalost, jezo in strah) združeno, saj so bile frekvence odgovorov znotraj posameznih čustev večinoma premajhne, da bi podatke lahko obdelali s statističnimi postopki.

Rezultati

Razumevanje nadzora čustev v vseh treh starostnih skupinah

Iz tabele 1 (stolpec »Skupaj je/ni«) je razvidno, da so udeleženci iz vseh treh skupin najpogosteje odgovorili, da ljudje *lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto* izbranih štirih čustev.

Udeleženci iz vseh treh starostnih skupin so najpogosteje odgovarjali *na srednjih ravneh razumevanja*¹ nadzora intenzivnosti in kvalitete čustev (glej tabelo 1, stolpec »Skupaj«). Pri odgovorih, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto svojih čustev, smo manjše število odgovorov glede na srednje ravni dobili na nižjih, še manjše pa na višjih ravneh razumevanja nadzora čustev.

Odgovori, da ljudje ne morejo nadzorovati kvalitete čustev, so se v vseh treh starostnih skupinah pojavili le na višji ravni razumevanja čustev. Med vsemi udeleženci je samo eden izmed mladostnikov odgovoril, da ljudje ne morejo nadzorovati intenzivnosti čustev.

Tabela 1. *Frekvence odgovorov po posameznih skupinah kategorij nadzora čustev za vse starostne skupine in za vsa čustva skupaj.*

		Nadzor čustev (za veselje, žalost, jezo in strah skupaj)				
Skupine kategorij		Mlajši otroci	Starejši otroci	Mladostniki	Skupaj	Skupaj je/ni
Ni nadzora intenzivnosti	– nižja raven	0	0	0	0	1
	– srednja raven	0	0	0	0	
	– višja raven	0	0	1	1	
Je nadzor intenzivnosti	– nižja raven	37	21	14	72	283
	– srednja raven	43	65	67	175	
	– višja raven	9	7	20	36	
Ni nadzora kvalitete	– nižja raven	0	0	0	0	48
	– srednja raven	0	0	0	0	
	– višja raven	5	10	33	48	
Je nadzor kvalitete	– nižja raven	34	21	16	71	285
	– srednja raven	44	63	62	169	
	– višja raven	5	12	28	45	

Opombe: Skupaj je/ni = vsota frekvenc za »ni nadzora intenzivnosti«, »je nadzor intenzivnosti«, »ni nadzora kvalitete« in »je nadzor kvalitete«.

¹ *Višje, srednje in nižje* ravni razumevanja nadzora tako kot v ednini tudi v množini dosledno uporabljamo v skladu z opredelitvami ravni v postopku.

Podobnosti in razlike med starostnimi skupinami glede na zapletenost (ravni) razumevanja nadzora čustev

Izračuni znotraj posameznih skupin kategorij so pokazali na naslednje statistično pomembne razlike med starostnimi skupinami (glej tabelo 2):

- v okviru dveh od možnih štirih skupin kategorij *na nižji ravni razumevanja* nadzora čustev, da lahko ljudje nadzorujejo intenzivnost ($7 > 9 > 11$; glej opombe k tabeli 2) in kvaliteto čustev ($7 > 9 > 11$) (v ostalih dveh ni bilo nobenega odgovora).
- v okviru ene skupine kategorij od možnih štirih *na srednji ravni razumevanja* nadzora čustev, da lahko ljudje nadzorujejo intenzivnost čustev ($11 = 9 > 7$), pri nadzoru kvalitete pa ne (v dveh ni bilo nobenega odgovora);
- v okviru dveh skupin kategorij od možnih štirih *na višji ravni razumevanja* nadzora čustev, da ljudje ne morejo nadzorovati kvalitete svojih čustev ($11 > 9 > 7$), da kvaliteto lahko nadzorujejo ($11 > 9 > 7$), v eni skupni kategorij je bilo število odgovorov v starostnih skupinah približno enako (v eni ni bilo nobenega odgovora).

Na podlagi izračunov razlik med starostnimi skupinami na *višjih ravneh razumevanja* nadzora čustev je razvidno, da so mladostniki pogostejše od starejših

Tabela 2. Podobnosti in razlike med starostnimi skupinami znotraj posameznih skupin kategorij nadzora čustev (za vsa čustva skupaj).

		Nadzor čustev (za veselje, žalost, jezo in strah skupaj)				
Skupine kategorij		χ^2 (df = 2)	Srednji rangi			Smer odgovorov
			Mlajši otroci	Starejši otroci	Mladostniki	
Ni nadzora intenzivnosti	– nižja raven	/	/	/	/	/
	– srednja raven	/	/	/	/	/
	– višja raven	/	/	/	/	/
Je nadzor intenzivnosti	– nižja raven	10,20**	36,22	26,03	20,25	7 > 9 > 11
	– srednja raven	10,01**	18,19	31,22	33,08	11 = 9 > 7
	– višja raven	3,23	26,06	24,22	32,22	7 = 9 = 11
Ni nadzora kvalitete	– nižja raven	/	/	/	/	/
	– srednja raven	/	/	/	/	/
	– višja raven	10,33**	20,67	24,28	37,56	11 > 9 > 7
Je nadzor kvalitete	– nižja raven	6,88*	34,06	26,11	21,17	7 > 9 > 11
	– srednja raven	2,90	22,42	30,19	29,80	7 = 9 = 11
	– višja raven	17,70**	19,28	25,56	37,67	11 > 9 > 7

Opombe. Za ugotavljanje razlik med starostnimi skupinami smo uporabili Kruskal-Wallisov test. Znak / pomeni, da razlik med starostnimi skupinami nismo izračunali, ker pogoji za uporabo niso bili izpolnjeni. Starostne skupine v stolpcu *Smer odgovorov* so označene s številko, ki označuje približno starost udeležencev v skupini. Znak > pomeni, da je bilo število odgovorov večje v prve skupini kot v drugi, pri čemer smo primerjali dobljene srednje ränge pri statistično pomembnem χ^2 (rezultatu Kruskal-Wallisovega testa). Znak = pomeni približno enako število odgovorov prve skupine glede na drugo.

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

otrok, starejši otroci pa pogosteje od mlajših otrok, navajali zapletenejše razlage nadzora temeljnih čustev, da ljudje ne morejo nadzorovati kvalitete čustev oz. da je nadzor kvalitete možen. Na višji ravni razumevanja, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost svojih čustev, pa razlik med starostnimi skupinami nismo ugotovili. Mladostniki in starejši otroci so s približno enakim številom odgovorov, a pogosteje od mlajših otrok odgovorili na *srednji ravni razumevanja*, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost čustev.

Glede na dobljene rezultate lahko sklenemo, da mladostniki pogosteje od starejših otrok, ti pa pogosteje od mlajših razumejo možnost zapletenejših načinov (ne)nadzora kvalitete čustev, kar pa ne moremo potrditi za področje razumevanja intenzivnosti čustev.

Razprava

V raziskavi smo udeležence iz treh starostnih skupin (7, 9 in 11 let) spraševali, ali ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto pri štirih temeljnih čustvih ali ne in zakaj je po njihovem mnenju tako.

Rezultati, zbrani v tabeli 1, so pokazali, da je večina mlajših in starejših otrok ter mladostnikov odgovorila, da ljudje *lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto* izbranih štirih temeljnih čustev. Dobljeni rezultati se skladajo z ugotovitvami posameznih avtorjev (npr. Harrisa, 1996), da od zgodnjega otroštva do začetka mladostništva prevladuje prepričanje, da ljudje svoja čustva lahko nadzirajo.

Udeleženci v vseh treh starostnih skupinah so možnost nadzora intenzivnosti in kvalitete čustev najpogosteje dojeli na *srednjih ravneh razumevanja*, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost in kvaliteto čustev z enkratnim dejanjem, odločitvijo ali z zaključeno mislijo – s t. i. »pasivnimi« strategijami nadzora čustev. Pogostost uporabe strategij nadzora čustev na srednjih ravneh razumevanja se pri udeležencih sklada s samoreflektivno stopnjo samozavedanja po Selmanu (1980). Po mnenju tega avtorja je večina otrok v srednjem in poznem otroštvu ter zgodnjem mladostništvu prepričana, da ljudje lahko učinkovito nadzorujejo svoje psihične procese z enkratnimi zaključenimi dejanji ali mislimi (npr. če nekdo noče biti več vesel, pomisli na nekaj žalostnega).

Udeleženci so poleg odgovorov na srednjih ravneh razumevanja uporabili tudi odgovore na *nižjih ravneh razumevanja* nadzora kvalitete čustev, kar se sklada z ugotovitvami Harrisa (1996), da otroci v srednjem in poznem otroštvu poleg bolj zapletenih t. i. »pasivnih strategij« nadzora čustev še vedno uporabljajo enostavne razlage, da ljudje na čustva lahko vplivajo preko spremembe zunanjih izrazov, vedenja ali z zapuščanjem situacije, ki je čustva sprožila. Najmanjše število odgovorov na *višji ravni razumevanja* nadzora čustev (glede na srednjo oz. nižjo raven) se sklada z ugotovitvami Selmana (1980), da se »še le« v mladostništvu pojavi razumevanje, da je nadzor čustev včasih možen le z dolgotrajnim razmišljanjem ali z dalj časa trajajočo aktivnostjo.

Rezultati starostnih razlik in *primerjava števila odgovorov med starostnimi*

skupinami (tabela 2, stolpec Smer odgovorov) je pokazala, da so se odgovori na nižjih ravneh razumevanja nadzora intenzivnosti in kvalitete čustev najpogosteje pojavili pri obeh mlajših skupinah otrok, kar je verjetno povezano s pogostim načinom njihovega razmišljanja, da je posameznikovo doživljanje čustev odvisno od zunanjih situacij, na katere sami ne morejo vplivati (Harris, 1996). Mladostniki so pogosteje kot starejši otroci, ti pa pogosteje kot mlajši odgovorili na višjih ravneh razumevanja, da ljudje čustva lahko nadzorujejo tako, da ozaveščajo svoje doživljanje, si dejavno prizadevajo za rešitev problema, vztrajno ponavljajo dejanja in se samoprepričujejo. Dobljene rezultate lahko povežemo z razvojem samorazumevanja (Damon in Hart, 1988). Avtorja pravita, da v srednjem in poznem otroštvu prevladuje razumevanje aktivnega vidika sebe, ki otrokom omogoči, da fizični, socialni in psihološki vidik sebe dojemajo in opisujejo v povezavi z aktivnostjo. Starejši udeleženci so morda zato pogosteje kot mlajši razumeli, da lahko ljudje nadzorujejo čustva z aktivnim prizadevanjem in z nekaj časa trajajočo miselno angažiranostjo. Skladno z omenjenim Selman (1980) ugotavlja, da so otroci oz. mladostniki na prehodu iz konkretnega v formalno logično mišljenje prepričani, da imajo ljudje učinkovit nadzor nad mislimi in dejanji ter da se lahko preslepijo, če so vztrajni in se aktivno vključijo v proces preusmerjanja pozornosti na nekaj drugega.

Mladostniki so prav tako pogosteje kot starejši otroci, ti pa pogosteje kot mlajši otroci odgovorili, da ljudje ne morejo prekiniti svojega doživljanja čustev in mišljenja ob čustvih, čeprav si zavestno želijo (tj. s kategorijo odgovora *ni nadzora kvalitete čustev – višja raven razumevanja*), saj ni povsem pod njihovim zavestnim nadzorom. Skladno z navedenim je tudi Selman (1980) ugotovil, da se tovrstno razumevanje sebe oz. svojega doživljanja začenja razvijati »še« v mladostništvu.

Zanimivo je, da so se dobljeni rezultati na podpodročju (ne)nadzora kvalitete čustev razlikovali od rezultatov na podpodročju (ne)nadzora intenzivnosti čustev. Pri (ne)nadzoru kvalitete čustev so mladostniki pogosteje od starejših otrok, ti pa pogosteje od mlajših otrok navajali razlage na višjih ravneh razumevanja, pri (ne)nadzoru intenzivnosti čustev pa so bili rezultati nekoliko drugačni. Samo eden od udeležencev v vseh treh starostnih skupinah je odgovoril, da intenzivnosti čustev ni možno nadzorovati, starostne razlike pa so se pojavile na srednji ravni razumevanja, da ljudje intenzivnost čustev lahko nadzorujejo. Mladostniki in starejši otroci so na tej ravni s približno enakim številom odgovorov, a pogosteje od mlajših otrok odgovorili, da ljudje lahko nadzorujejo intenzivnost čustev, ker imajo absoluten nadzor nad svojimi čustvi in lahko z enkratnim dejanjem, odločitvijo ali zaključeno mislijo učinkovito manipulirajo s svojimi psihičnimi procesi (t. i. »pasivne« strategije nadzora). Glede na rezultate razlik med starostnimi skupinami znotraj podpodročij (ne)nadzora kvalitete in intenzivnosti čustev lahko sklepamo, da so otroci iz poznega otroštva in mladostniki glede na otroke iz srednjega otroštva verjetno pogosteje razumeli, da ljudje na intenzivnost čustev lahko vplivajo tudi z bolj enostavnimi strategijami nadzora (na srednji ravni razumevanja), pri spreminjanju kvalitete čustev pa so po njihovem mnenju potrebne bolj zapletene strategije nadzora (na višji ravni razumevanja čustev).

Zaključki in omejitve raziskave

Na podlagi rezultatov raziskave lahko zaključimo, da otroci v srednjem in poznem otroštvu ter mladostniki uporabljajo predvsem razlage nadzora na srednjih ravneh razumevanja nadzora čustev. Te vključujejo idejo, da imajo ljudje absoluten nadzor nad svojimi čustvi in lahko z enkratnim dejanjem, odločitvijo ali zaključeno mislijo učinkovito manipulirajo s svojimi čustvenimi procesi.

Otroci v srednjem otroštvu pogosteje kot tisti v poznem otroštvu in mladostniki uporabljajo enostavne razlage, da je nadzor kvalitete čustev odvisen od okoliščin, v katerih se ljudje znajdejo. Nadzor kvalitete čustev je po njihovem mnenju možen tudi s spremembo izrazov in/ali vedenja ter z zapuščanjem situacije, ki je čustvo sprožila. Mladostniki pogosteje kot otroci v poznem otroštvu, ti pa pogosteje od tistih v srednjem otroštvu razumejo, da posamezniki kvaliteto čustev lahko nadzorujejo glede na njihove osebnostne lastnosti, pri tem pa je potrebna dolgotrajna miselna angažiranost ali preusmeritev svojih misli ali aktivnosti na nekaj drugega. Mladostniki prav tako pogosteje kot otroci v srednjem in poznem otroštvu povedo, da ljudje ne morejo prekiniti svojih čustev, čeprav si zavestno želijo, saj niso povsem pod njihovim zavestnim nadzorom.

Glede na dobljene rezultate lahko zaključimo, da otroci s starostjo začenjajo razumeti vedno bolj zapletene strategije nadzora čustev, kar se sklada z ugotovitvami različnih avtorjev (npr. Banerjee, 1997; Harris, 1996; Harris in Olthof, 1989; Saarni, 1999; Selman, 1980) glede razumevanja temeljnih čustev v otroštvu in mladostništvu tudi na drugih področjih, npr. pri razumevanju razlogov za čustva, pri razumevanju izražanja čustev, pri razumevanju prepoznavanja čustev in pri razumevanje sočasnega doživljanja dveh ali več čustev.

Razumevanje (ne)nadzora kvalitete čustev se pri otrocih in mladostnikih razlikuje od razumevanja (ne)nadzora intenzivnosti čustev, saj razlike med starostnimi skupinami na posameznih ravneh razumevanja znotraj omenjenih podpodročij niso enake.

Omejitve raziskave izhajajo predvsem iz izbranega vzorca otrok in mladostnikov s Koroške, saj je bilo število udeležencev majhno, vprašanje pa je tudi, ali so otroci in mladostniki na izbrani osnovni šoli reprezentativni vzorec za populacijo njihovih vrstnikov v Sloveniji. V raziskavi smo v okviru istih kategorij upoštevali vse pomenske izjave udeležencev, saj smo predpostavili, da je otrokova oz. mladostnikova pogostost navajanja določenega odgovora na vprašanje lahko kazalec njegovega razumevanja nadzora čustev, pri tem pa nismo kontrolirali besednega faktorja, ki bi lahko prav tako vplival na število izjav. Pri ugotavljanju pomembnosti razlik med starostnimi skupinami smo uporabili rezultate za vsa štiri temeljna čustva (veselje, žalost, jezo in strah) združeno, saj je bilo število odgovorov za posamezna čustva prenizko, da bi te podatke lahko obdelali s statističnimi postopki. Zato je vprašanje, ali so k pomembnim starostnim razlikam na posameznih ravneh razumevanja nadzora čustev enakomerno »prispevali« odgovori pri vseh čustvih. O razvoju razumevanja nadzora čustev smo sklepali na podlagi rezultatov prečne (in ne vzdolžne) študije. Slabost omenjenega pristopa je, da starostne spremembe merimo le posredno, čeprav podatke dobimo v razmeroma

kratkem času. Preučevanje razumevanja nadzora čustev na podlagi pomenskih izjav dovoljuje le nominalno in ordinalno raven merjenja. Statistični postopki analize, ki temeljijo na nominalnih in ordinalnih podatkih, pa so omejeni in omogočajo le grobe ocene značilnosti merjenih pojavov. Rezultati, dobljeni na osnovi opravljenih intervjujev, ne omogočajo spoznanj o tem, kakšna je povezanost med posameznikovim razumevanjem čustev in uporabo tega razumevanja v vsakodnevnih socialnih interakcijah.

Raziskava je omogočila spoznanja o razumevanju nadzora kvalitete in intenzivnosti temeljnih čustev v srednjem in poznem otroštvu ter v zgodnjem mladostništvu, odprla pa je tudi nova vprašanja, ki bi bila lahko predmet prihodnjih raziskav. V prihodnjih raziskavah bi lahko ugotavljali, kako otroci in mladostniki razumejo nadzor posameznih temeljnih čustev in kako je razumevanje nadzora teh čustev povezano z razumevanjem ostalih področij čustev, npr. s področjem prepoznavanja čustev. Z vzdolžno raziskavo, v kateri bi spremljali razvoj razumevanja čustev v času, bi dobili neposredno mero starostnih sprememb, ki so se pojavile pri istih udeležencih.

Literatura

- Banerjee, M. (1997). Peeling the onion: A multilayered view of children's emotional development. V S. Hala (ur.), *The development of social cognition* (str. 241-272). United Kingdom: Psychology Press.
- Brace, N., Kemp, R. in Snelgar, R. (2000). *SPSS for psychologists: A guide to data analysis using SPSS for Windows (versions 8, 9 and 10)*. London: Macmillan Press Ltd.
- Damon, W. in Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- English, H. B. in English, A. C. (1972). *Obuhvatni rečnik psiholoških i psihoanalitičkih pojmova: vodič za njihovu upotrebu [General dictionary of psychological and psychoanalytic concepts: Guide for their use]*. Beograd: Suvremena administracija.
- Harris, P. (1996). *Children and emotion: The development of psychological understanding*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Harris, P. in Olthof, T. (1989). Social Cognition and Affect: The child's concept of emotion. V G. Butterworth in P. Light (ur.), *Social cognition: Studies of the development of understanding* (str. 188-209). Chicago: The University of Chicago Press.
- Harter, S. in Whitesell, R. N. (1991). Developmental changes in children's understanding of single, multiple, and blended emotion concepts. V C. Saarni in P. Harris (ur.), *Children's understanding of emotion: Cambridge studies in social and emotional development* (str. 81-116). New York: Cambridge University Press.
- Lamovec, T. (1991). *Čustva [Emotions]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mesec, B. (1989). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu [Introduction into the qualitative research in social work]*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Milivojević, Z. (1999). *Emocije: Psihoterapija i razumevanje emocij [Emotions: Psycho-*

- therapy and understanding of emotions*] (2. razširjena in dopolnjena izd.). Novi Sad: Prometej.
- Oatley, K. in Jenkins, J. M. (1996). *Understanding of emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Petz, B. in Furlan, I. (1992). *Psihologijski rječnik [Psychological dictionary]*. Zagreb: Prosvjeta.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guilford Press.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analysis*. New York: Academic Press.
- Smiley, P. in Huttenlocher, J. (1991). Young children's acquisition of emotional concepts. V C. Saarni in P. Harris, (ur.), *Children's understanding of emotion: Cambridge studies in social and emotional development* (str. 27-49). International Edition: Cambridge University Press.
- Smrtnik Vitulić, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev [Emotions and development of emotions]*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.